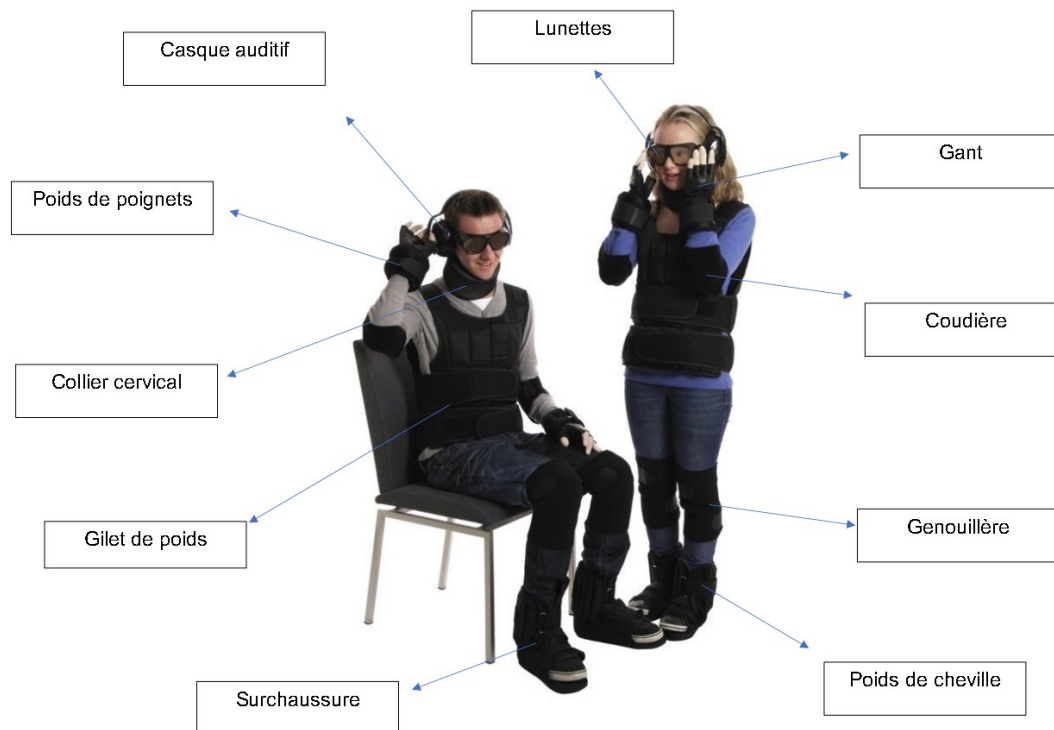


## Les objectifs de la simulation du grand âge

- Poser un autre regard sur le vieillissement, lutter contre la stigmatisation de la personne âgée et en promouvoir une image plus positive
- Eveiller les consciences sur les limitations de mouvement et les difficultés sensorielles, motrices et cognitives rencontrées par les ainés
- Promouvoir l'intérêt d'initier une démarche de prévention de la perte d'autonomie
- Prévenir les risques liés au vieillissement (âgisme, chute, blessure, burn-out, maltraitance...)
- Promouvoir la qualité de vie des ainés et les postures bientraitantes à leur égard

## L'expérience de la simulation du grand âge

- L'expérience de simulation consiste à revêtir une combinaison et des accessoires afin de percevoir les effets du vieillissement. Ce procédé favorise une prise de conscience des personnes et leur permet de mieux appréhender les besoins et les difficultés rencontrés par les personnes âgées dans tous les actes de la vie quotidienne



Source : site internet simulateur de vieillissement GERT



Dégénérescence maculaire



Décollement unilatérale de la rétine



Cataracte



Rétinopathie diabétique



Glaucome



Rétinite pigmentaire

- Cet outil offre la possibilité de ressentir les déficiences physiologiques liées au grand âge comme : l'opacité du cristallin de l'œil, le rétrécissement du champ visuel, les maladies oculaires (cataracte, glaucome, dégénérescence maculaire ...), la perte d'audition à haute fréquence, la restriction de la mobilité de la tête, les raideurs articulaires, la perte de force et diminution de l'agilité, la réduction de la coordination des mouvements, la démarche hésitante et les tremblements

- Cet outil permet d'expérimenter au travers d'exercices concrets les conséquences sociales, relationnelles et émotionnelles du vieillissement des organes moteurs, sensoriels et de certaines fonctions cognitives

- Cette méthode contribue à améliorer la qualité de vie des personnes âgées, car elle permet d'adapter un ensemble d'actions à leur contexte de vie, à domicile ou en institution et de favoriser leur autonomie

## Quelques exemples d'ateliers de mise en situation

- **Atelier Marche-déplacements**

- Illustrer les difficultés locomotrices de la personne âgée
- Comprendre les impacts du vieillissement sur la perte des repères spatio-temporels
- Se rendre compte de la fatigabilité de la personne âgée
- Prendre conscience du risque de chute et de l'importance d'un environnement adapté
- Respecter le rythme, la lenteur des déplacements de la personne âgée sans brusquerie
- Appréhender les situations de dépendances physiques et l'environnement
- Appréhender les difficultés au quotidien de la personne âgée et les situations d'inconfort
- Prendre conscience des déficits de la personne âgée et de son besoin d'aide
- Adapter ses gestes, son comportement avec la personne âgée
- Démontrer que de simples gestes de la vie quotidienne sont très difficiles à réaliser pour la personne âgée et qu'il est important de s'adapter à son rythme
- Prévenir les risques et préserver la santé des professionnels, des aidants et de la personne aidée



Crédits photos : Gérondif



Crédits photos : Géron'dif

- **Atelier Alimentation**

- Appréhender l'importance et la place des temps repas dans la vie de la personne âgée
- Appréhender l'impact des altérations cognitives, sensorielles, motrices dans le plaisir de manger

- **Atelier Ecriture**

- Tenir compte des difficultés sensorielles et motrices de la personne âgée pour lever un bras, saisir un objet...